





(SECOND SIDE

توزيع منهج التربية البحنية والدفاع عن النفس للمرحلة المتوسطة

اسم المعلم ے

اسم المحرسة

مدير ـه المدرسة

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

التربية البدلية والصدية 30 30 لوسة البدنية والمحية saspoort.com التعاليم

(S) SALE TO SELECT وزارة التعليم إعداد فريق عمل

صف اول منوسط

النصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
٧	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -حاكي"	التابكوندو وحدة أولى	الثامن من۲۲/۳/۲۴ ا الى ۲۴ ۴/۳/۲۶ ۲۴
Y	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج –ماكي"	التايكوندو وحدة ثانية	التاسع عن۱٤٤٤/٣/۲۷ الل ۱٤٤٤/٤/۲
*	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من اعلى إلى أصفل " مومتوتج –ماكي"	التايكوندو وحدة ثالثة	العاشر من=\1666/1 إلى\1667/1
٧	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التابكوندو وخدة رابعة	الحادي عشر من ۱۴۴۴/۴/۱۲ الي ۱۴۴۴/۴/۱۵
مراجعة عامة واختبارات			الثاني عشر من14:11/1/17 إلى14:11/1/17
مراجعة عامة واختبارات		الثالث عشر من ۲ ۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱	

النصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
*	أهم الإصابات الحرارية	الأولى	الأول
١	اللياقة القلية السفية – القدرة العضلية		من ۲/۱ (۲/۱ ± ± ۱ ا الی ت / ۲/۱ ± ۱ ۱ ا
١	وفية الثماس		الثاني
١	امتصاص الكرة بؤجه القدم الأمامي	النائة	من\\\۱£££/۲/۸ إلى\١£££/٢/١٢
Y	التصويب من الثبات	كرة القدم	الثالث
. 1	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		من۵۱/۲/۱۹ الی۱۴۴۴/۲/۱۹
1	القوة العطلية — السرعة	الأولى	الرابع
1	المسكة الشرقية للمضرب - وقفة الاستعداد		من۲۲/۲۲۲ من۲ ۱ ± ± ± ۲ ا الی ۲ ۲ ۲ ± ± ۲ ۲ ۲
1	الطرية الطائرة المسقطة	السادسة	النخامس
1	الضربة الأمامية بوجه المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	التنس	من ۱ : : : ۲/۲/۲۹ (لی ۲ : ۲ : ۱ : ۲ : ۲ :
,	اللياقة القليبة التنفسية - السرعة	الأولى	السادس من۱۴۴۴/۳/٦
,	تسليم واستلام العصا في سياقات التتابع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة	إلى. ١٤٤٤/٣/١
4	دفع الجلة (الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	ألعاب قوى	السابع من۱۴:٤٤/۳/۱۳ الی۱۴:۴۴/۳/۱۷





٢٦/٤ إجازة مطولة ٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

7- 77 / 7 إجازة اليوم الوطني ٢-٢٠ / ٢ إجازة مطولة

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



صف ثاني منوسط

الحصص	الغبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
k	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي"	التايكوندو وحدة أولى	الثامن من۲۲/۲۲ ع ۲ ۲ إلى ۲ ۲/۳/۲۲
۲	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج -ماكي"	النايكوندو وحدة ثانية	التاسع من۱٤٤٤/۳/۲۷ إلى۱٤٤٤/٤/۲
۲	المهارات الدفاعية من الحركة الصدمن اعلى إلى أسفل" مونتونجماكي"	النايكوندو وحدة ثالعة	العاشر من۵ 1112 1 الی۹ 1115
۲	لطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نوالج التعلم)	الدايكوندو وحدة رابعة	الحادي عشر من١٤٤٤/٤/١٢ إلى١٤٤٤/٤/١٥
مراجعة عامة والختبارات		الثاني عشر من١٤٤٤/٤/١٧ إلى١٤٤٤/٤/٢٣	
سراجعة عامة والختبارات		الثالث عشر من ۲ (£ £ £ £ 1 1	

التصص	الغبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
Y	الطرق المبسطة لحساب تبضات القلب في الدقيقة		الأول
3	اللياقة القلبية الصفسية — القدرة العصلية	الأولى	من ۱ £ £ £ / ۲/۱ إلى ۱ £ £ £ / ۲/۱
5	ضرب الكرة بالرأس من الوثب		الثاني
1	التمريرة الطويلة	الثانية	من۱£££/۲/۸۸ إلى۱£££/۲/۱۲
1	امتصاص الكرة بالفخذ	كرة القدم	الثالث
1	القواتين الضرورية الحديثة الني تحكم اللعبة		من ۱ : ۱ : ۱ : ۱ : ۱ ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا
1	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العصلية	الأولى	الرابع
	المسكة الغربية للمتضرب الإرسال المستقيم من أعلى	السادسة النس	من۱٤٤٤/۲/۲۲م الي111/۲/۲۱
1	الضربة الطالرة الخلفية		الخامس
3	القوالين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		من ۲۹/۲/۲۹ و الی ۱۹۴۴/۳/۳
1	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة	الأولى	السادس عن۱٤٤٤/٣/٦
7	جري المسافات المتوسطة	التاسعة ألعاب قوى	إلى ١ ٤٤٤/٣/١٠
۲	رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		السابع من۱۴:۴/۳/۱۳ الی۱۴:۴/۳/۱۷





٤/٢٦ إجازة مطولة ٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية 10-17 / 7 إجازة اليوم الوطني ٢-٢٠ / ٢ إجازة مطولة

إلى ١٤٤٤/٤/٢٩ إ

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

(SS) VISION OLIGI لتربية البدنية والمحية saspoort.com التعاليم

التربية البدلية والصدية 30 30

الغيرات التعليمية

وزارة التعليم

إعداد فريق عمل

صف ثالث منوسط

التصص	الفبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
۲	البهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسقل إلى أعلى " أولجل -ماكي"	التابكوندو وحدة أولى	الثامن من۲۲ (۱۲۴ تا ۲۴ إلى ۲۲ (۱۲۲ تا ۲۶
۲	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل" مومتونج -ماكي"	التاپكوندو وحدة لانية	الثانسع من۲۷/۳/۲۷ إلى۲/۱۴۴۲
¥	المهاوات الدفاعية من الحركة الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج - ماكي"	التايكوندو وحدة لالثة	العاشر من من ١٤٤٤/٤/١٤ إلى ٩ (١٤٤٤/٤/١٤
۲	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعريز نواتج التعلم)	التايكولندو وحدة رابعة	الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥
مراجعة عامة والختبارات			الثاني عشر من/۱۷/۱۹/۱۹ إلى/۱۲/۱۹/۱۹
مراجعة عامة واختبارات			الثالث عشر من ۲ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱ (۱

الحصص	الخبرات المعليمية	الوحدة	الشاريح
x	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوالية والأنشطة البدنية اللاهوائية	الأولى	الأول من ١٤٤٤/٢/١
1	اللياقة القلبية الصفسية - القدرة العصلية		1 1 1 1 1 1 1 1 1
5	امتصاص الكرة بالصغر		الثاني
Ý	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	الثانية	من۱٤٤٤/۲/۸ الي۱٤٤٤/۲/۱۲
5	ضرب الكرة بالرأس من الحركة	كرة القدم	افالث افالث
3	القواتين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		من ۱ : (۲/۱ من ۱) ۱ : ۱ : ۱ ا الی ۱ : (۲/۱ ۱ : ۲ : ۱ :
3	اللياقة القلبية التنقسية - التوافق	الأولى	الرابع
3	المسكة القارية للمضرب الارسال من الجانب		من۲۲/۲۲ ۱ £££/۲/۲۲ إلى ۲ £££/۲/۲
3	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	السادسة	الخامس
3	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	المتنس	الى ۲۳/۳/۱۹۶۱ الى ۱۴۴۴/۳/۳
3	اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة	الأولى	السادس من ۲ (۳/۳ تا ۲
3	جري المسافات الطويلة	التاسعة العاب قوى قوى	1555/7/1-31
Y	رمي الرمح والمواد القاتونية الحديثة التي تحكم اللعبة		البسايع من۱۴۴۴/۳/۱۳ إلى۱۴۴۴/۳/۱۷

لعرض الدروس وتصفدها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



٢٦/٤ إجازة مطولة ٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

10-17 / ٢ إجازة اليوم الوطني ٢-٢٠ / ٢ إجازة مطولة

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة